



## Synthèse sur le tempérament

(Publication sur Internet le 8 février 2008)

### Est-ce important?

Le terme [tempérament](#) fait référence aux caractéristiques individuelles, dont la base serait biologique ou génétique, qui déterminent les réactions affectives, attentionnelles et motrices dans diverses situations. Par exemple, le tempérament peut avoir des répercussions sur l'humeur et les émotions des jeunes enfants, sur leur façon d'aborder les situations et d'y réagir, sur leur niveau de crainte, de frustration, de tristesse, de malaise, etc. Ces réactions jouent aussi un rôle dans les interactions sociales et le fonctionnement social subséquents. Un [biais tempéramental](#) réfère à un profil distinctif de sentiments et de comportements d'origine biologique chez l'enfant qui apparaissent tôt au cours du développement.

Une dimension importante du tempérament est le [contrôle exigeant de l'effort](#), que Rothbart a défini comme « la capacité à inhiber une réponse dominante pour apporter une réponse sous-dominante ». Le contrôle exigeant de l'effort comprend les capacités à gérer volontairement l'attention et à inhiber ou activer (contrôle activateur) le comportement en fonction des besoins afin de s'adapter à son environnement, particulièrement lorsque l'enfant n'a pas vraiment envie de le faire.

L'influence du tempérament sur les [trajectoires développementales](#) et leurs résultats est désormais reconnue, même dans les domaines traditionnellement considérés comme découlant presque exclusivement de la socialisation, comme les troubles de la conduite, l'empathie et le développement de la conscience.

### Que savons-nous?

Thomas, Chess et leurs collègues ont déterminé neuf [dimensions du tempérament](#) : niveau d'activité, rythmicité, approche-retrait, adaptabilité, seuil, intensité, humeur, distractibilité et capacité d'attention et de persistance. La liste révisée qui reflète les recherches subséquentes comprend l'extraversion ou la surgence qui est liée à l'affect positif, au niveau d'activité, à l'impulsivité et à la prise de risques; l'affectivité négative qui est liée à la peur, à la colère, à la tristesse et au malaise; et le contrôle exigeant de l'effort qui est associé à la fluctuation de l'attention et à la concentration, à la sensibilité perceptuelle ainsi qu'au contrôle inhibitoire et activateur. On trouve systématiquement les trois dernières dimensions dans les rapports des parents sur le tempérament de leur enfant au début et au milieu de l'enfance.

Le tempérament évolue aussi dans le temps. Pendant les premiers mois de la vie, on peut observer des différences individuelles en matière d'orientation attentionnelle, de prédisposition à la détresse, d'approche et d'affect positifs ainsi que de frustration. Plus tard au cours de la première année et ensuite, on observe des différences individuelles en matière [d'inhibition craintive](#) envers des stimuli intenses ou

nouveaux. Certains nourrissons qui réagissaient rapidement face à de nouveaux objets ou à de nouvelles personnes peuvent désormais les approcher plus lentement ou ne pas vouloir les approcher du tout. C'est aussi vers la fin de la première année de vie que les enfants commencent à acquérir le contrôle exigeant de l'effort.

Le tempérament des enfants façonne leurs résultats, en partie parce qu'il détermine les réactions qu'ils provoquent et suscitent dans leur environnement. Les enfants interprètent différemment les expériences environnementales selon leur tempérament. Par exemple, ceux qui sont anxieux et irritables ont tendance à percevoir les événements négatifs comme plus menaçants que ceux dont le niveau d'émotion négative est plus bas.

Il est clair que le contrôle exigeant de l'effort est lié au [développement positif](#), même au cours des cinq premières années de la vie. Par exemple, les mesures du contrôle exigeant de l'effort, effectuées en laboratoire ou rapportées par les parents, chez les bébés commençant à marcher et les enfants d'âge préscolaire, ont été associées à des niveaux moins élevés de comportements problématiques. De plus, on a découvert que le contrôle exigeant de l'effort chez les jeunes enfants est corrélé avec et prédit de faibles niveaux d'émotion négative, un respect attentif des consignes, un niveau élevé de compétence sociale et de conscience. Ce contrôle joue aussi un rôle dans les réactions provoquées. Au fur et à mesure que les enfants grandissent, on les considère de plus en plus responsables de leur propre comportement; les enfants qui ne se régulent pas bien sont plus susceptibles que les autres de susciter des réactions négatives de la part de leurs pairs, comme des adultes.

Les chercheurs ont aussi trouvé des liens entre le tempérament et le développement de la [psychopathologie](#). Le tempérament peut intensifier les réactions envers des événements stressants ou amortir le risque. On a constaté un rapport entre l'inhibition craintive tempéramentale et l'anxiété ultérieure, l'affectivité négative et la dépression. Les chercheurs ont aussi trouvé des liens entre l'extraversion/surgence, le faible contrôle exigeant de l'effort et le développement de problèmes de comportement.

Pourtant, alors qu'on s'entend sur le fait que le tempérament est façonné par les processus biologiques, des recherches récentes sur des couples de jumeaux nourrissons montrent clairement que les [différences individuelles](#) des enfants sont aussi formées par les expériences environnementales, même pendant la prime enfance. Les différentes stratégies parentales peuvent contribuer à augmenter ou à diminuer certains aspects du tempérament de l'enfant. Au-delà de l'environnement familial, l'environnement scolaire, les relations entre pairs et le voisinage peuvent avoir des répercussions importantes sur la stabilité du tempérament précoce de l'enfant et sur la qualité des résultats auxquels son tempérament le conduit.

### **Que peut-on faire?**

La recherche sur le tempérament souligne [l'importance de former](#) les intervenants qui travaillent auprès des enfants, les enseignants et les parents à réaliser que les comportements et les émotions des enfants ne résultent pas uniquement de l'apprentissage social. Au contraire, les enfants manifestent des différences dès le plus jeune âge en matière de réactivité et d'autorégulation et peuvent suivre différentes trajectoires les menant vers des résultats développementaux. Le tempérament suggère aussi des interventions spécifiques comme la formation sur le

contrôle attentionnel utilisée avec succès chez les enfants de quatre ans, qui peut être adaptée au cadre préscolaire. Cette formation s'est aussi révélée utile pour les enfants ayant un trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA), et semble avoir un effet positif général sur le traitement cognitif des enfants.

Les [différentes stratégies parentales](#) semblent mieux fonctionner avec les enfants qui ont certains tempéraments. Cela peut s'expliquer par la théorie de la « qualité de l'ajustement » suggérée par Thomas et Chess. Les enfants agressifs et difficiles à gérer semblent tirer profit d'un style de pratiques parentales utilisant un contrôle plus restrictif et moins négatif. Les enfants timides semblent bénéficier de l'encouragement des parents pour explorer des situations nouvelles et sont plus susceptibles de demeurer timides et inhibés si les parents sont surprotecteurs.

Les enfants craintifs ont tendance à développer une plus grande conscience précoce et à mieux réussir quand la [discipline parentale](#) est souple, ce qui favorise la conscience intérieure. Les enfants moins craintifs semblent mieux profiter de la sensibilité maternelle et de leur propre attachement sécurisant pour développer leur conscience.

Les différences individuelles en matière de contrôle exigeant de l'effort, bien qu'en partie attribuables à l'hérédité, sont également associées à la qualité des [interactions parent-enfant](#). Il semble que des pratiques parentales chaleureuses et attentionnées, plutôt que froides et directives, prédisent des niveaux de contrôle exigeant de l'effort plus élevés. Il est donc important d'encourager les parents et les autres donneurs de soins à interagir avec les enfants en employant des méthodes qui favorisent le développement de ce type de contrôle.

Enfin, il y a des enfants qui, dans certains contextes et en raison de leur tempérament, représentent un plus grand défi pour les parents, les enseignants et les autres donneurs de soins. Dans de telles situations, les donneurs de soins ont intérêt à recevoir davantage de soutien et d'éducation. On peut par exemple les aider à éviter les réactions négatives que peuvent naturellement susciter les enfants au tempérament difficile.